**Автор: Лариса Исупова**

<https://www.weblancer.net/users/Larisa-Isupova/>

[larisa.isupova@gmail.com](mailto:larisa.isupova@gmail.com)

**+7-912-261-27-14**

**Текст на главную страницу сайта** <http://dumaypohudey.ru>

Дорогие друзья!

Добро пожаловать на сайт «Думай и похудей»! Наша задача – помочь тем, кто хочет научиться худеть. Нет-нет, здесь нет описания диет и плана тренировок! Ведь вы и так знаете, что для того, чтобы похудеть, нужно есть поменьше, а двигаться побольше.

Но если вы когда-нибудь сидели на диете, то, наверняка, знаете, что легко бывает только первое время, а потом организм начинает требовать свое и все чаще хочется все бросить. Поводом может быть что угодно, а иногда срыв происходит так молниеносно, что человек сам не замечает, как это получилось, и самым разумным кажется объяснение, что у него просто нет силы воли. Но это совсем не так! Дело в том, что многие люди не умеют худеть! Но этому можно научиться, так же, как можно научиться читать, писать, водить машину или работать за компьютером. Поможет нам в этом когнитивная психология, согласно которой люди поступают в соответствие с тем, что они думают и поэтому для того, чтобы похудеть навсегда, нужно научиться думать, как стройный человек.

Как же это сделать? Ведь иногда процесс поглощения пищи выглядит почти как автоматический. На самом деле это не так, прежде чем принять решение что-то съесть, у вас сначала появляется мысль. Это могут быть такие мысли:

- что еда выглядит слишком аппетитной, чтобы отказываться от нее;

- вы скоро проголодаетесь и у вас не будет возможности подкрепиться;

- вы не в силах противостоять соблазну и т.д.

В зависимости от того, что вы сами себе ответите, будет принято решение есть или не есть. Важно также, что вы будете думать после принятия решения. Если сожалеть об упущенной возможности съесть вкуснятину, то скорей всего диета будет нарушена. Совсем другое дело, если вы похвалите себя за то, что удержались от соблазна и начнете думать о том, что нужно сделать помимо еды. Критическая точка будет пройдена, и вы еще больше укрепите свою способность противостоять пищевым соблазнам.

На нашем сайте вы найдете множество способов противостояния соблазнам, а также материалы психологического тренинга «Думай и похудей», который шаг за шагом помогает научиться думать как стройный человек и похудеть навсегда. В разделе «Полезные материалы» вы найдете сборник полезных мыслей на каждый день, аудиоматериалы и конспект книги Джудит Бек «Думай и похудей».

Мы рассказываем о том, как быть стройной, управляя своим мышлением! Для того, чтобы не пропустить новые интересные статьи, пожалуйста, оформите подписку.